

LA GUÍA DEL CUADERNO DE  
REVISIONES:

# Por la salud hacia su mejor yo

Una guía para la salud  
óptima de la mujer.



 **Comprehensive  
Cancer Control**  
*Collaborating to Conquer Cancer*  
— NORTH CAROLINA —

**Por la salud hacia su mejor yo: la guía para la salud óptima de la mujer** es una herramienta que le permite anotar y hacer un seguimiento de la información importante sobre su historial médico, los medicamentos que toma, sus proveedores médicos, sus citas, sus tratamientos, los resultados de análisis, sugerencias para la salud y las pruebas de detección, todo ello en un cómodo cuaderno que pueda consultar.

Llévese esta guía con usted a sus revisiones para tener a mano información que puede necesitar durante su visita, para hacer un seguimiento de su plan de acción de salud personal y su viaje hacia una vida más sana. Es un espacio en el que puede escribir las preguntas y respuestas y tomar notas.



# Índice del cuaderno de la salud de la mujer

Comience su camino . . . . .	001
Proveedores médicos . . . . .	003
Lista de medicamentos/alergias . . . . .	004
Información sobre su salud . . . . .	005
Historial médico familiar . . . . .	015
Salud emocional . . . . .	017
Vida sana . . . . .	019
Mi viaje hacia la salud . . . . .	024
Cánceres más comunes en las mujeres . . . . .	025
Lista para supervivientes del cáncer . . . . .	026

## Mi compromiso

001

Dirección \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Pagar a la orden de \_\_\_\_\_

(NOMBRE AQUÍ)

\$

(¿CUÁL ES LA CANTIDAD?)

dólares

(ESCRIBIR LA CANTIDAD)

Para \_\_\_\_\_

(¿POR QUIÉN HA DECIDIDO COMENZAR ESTE VIAJE HACIA LA SALUD?)

Firmado \_\_\_\_\_

943266556-100212 78232940245

Dirección 123 Maple Tree Blvd.  
Maple City, MN, 23456

**Mi compromiso**  
**EJEMPLO**

002

Fecha 01/01/2021

Pagar a la orden de Sra. Fulanita de Tal  
(NOMBRE AQUÍ)

\$ 30  
(¿CUÁL ES LA CANTIDAD?)

Moverme 30 minutos al día para mejorar mi salud. dólares  
(ESCRIBIR LA CANTIDAD)

Para Mi mamá, mis hijos y mi pareja  
(¿POR QUIÉN HA DECIDIDO COMENZAR ESTE VIAJE HACIA LA SALUD?)

Firmado Sra. Fulanita de Tal

943266556-100212 78232940245

**Contacto de emergencia:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Proveedor médico:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Dentista:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Ginecólogo:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Oculista:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**Otro:** \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## OTROS NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Sociedad americana del cáncer 1-800-227-2345

Programa de control del cáncer de mama y útero de Carolina del Norte 919-707-5300

Programa NC WISEWOMAN 919-707-5303

QuitlineNC 1-800-784-8669

Teléfono nacional de prevención del suicidio 1-800-273-8255

Teléfono de la diabetes 1-877-362-2678

Proyecto perinatal de consumo de sustancias 1-800-688-4232

Ayuntamiento de Carolina del Norte sobre alcohol y drogas 1-800-688-4232

Coalición de Carolina del Norte contra la agresión sexual 1-888-737-2272

Teléfono de VIH/SIDA de Carolina del Norte "Get Real. Get Tested".  
1-888-HIV-4-REAL

Planned Parenthood 1-800-230-PLAN

United Way of North Carolina 211



## Información sobre su salud *Lo que necesita saber*

**Controles de la presión sanguínea:** Esto mide la fuerza de su sangre cuando el corazón late (sistólico) y cuando descansa (diastólico). La presión sanguínea alta puede causar ataques al corazón, ictus, pérdida de visión y problemas de riñón. La presión sanguínea alta no suele tener síntomas. Pregunte a su médico si su presión sanguínea es normal o alta.

**Revisiones del ritmo cardíaco:** Se le toma el pulso para comprobar el funcionamiento del corazón. En situaciones de emergencia, el pulso puede determinar si el corazón bombea sangre suficiente.

**Pruebas de colesterol:** El colesterol ayuda a las células a crecer. También ayuda al organismo a fabricar hormonas y a digerir grasa. Pero si es demasiado alto puede causar enfermedades del corazón. La mayoría del colesterol en el cuerpo es lipoproteína de baja densidad. El resto es lipoproteína de alta densidad o colesterol “bueno”. La lipoproteína de alta densidad transporta la lipoproteína de baja densidad hasta el hígado, donde se elimina del organismo. Los niveles altos de lipoproteínas de alta densidad pueden proteger contra ataques al corazón y derrames. Los triglicéridos son grasas que almacenan el exceso de energía en la dieta. Los niveles altos de triglicéridos contribuyen a los problemas de corazón. Pregunte si necesita esta prueba cuando se vaya a hacer una revisión médica.

**Análisis de azúcar (glucosa) en la sangre:** La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa, o azúcar, en la sangre es demasiado alto. Los niveles altos pueden dañar el corazón, los riñones, los nervios, los vasos sanguíneos y los ojos. Hable con su médico sobre su riesgo de diabetes, especialmente si ocurre en su familia. Pregunte si necesita una prueba de glucosa.

## Información sobre su salud *Lo que necesita saber*

**Prueba de detección del HPV:** La prueba del virus de papiloma humano (HPV) sirve para determinar la posibilidad de cáncer de útero, aunque no le confirma si lo tiene. Lo que hace es detectar la presencia del HPV, el virus que causa cáncer de cérvix. Algunos tipos de HPV –entre ellos el 16 y el 18– incrementan el riesgo de cáncer de cérvix.

**Mamografía:** Una mamografía es una radiografía de la mama. Para muchas mujeres, las mamografías son la mejor forma de descubrir el cáncer de mama lo antes posible cuando es fácil de tratar y antes de que crezca lo suficiente como para sentirlo o causar síntomas. Las mamografías regulares pueden reducir el riesgo de morir de cáncer de mama. En este momento, las mamografías son la mejor forma de descubrir el cáncer de mama en la mayoría de las mujeres. Pregunte a su médico cuándo debe empezar a hacerse mamografías y con qué frecuencia.

**Prueba colorrectal:** las pruebas colorrectales pueden detectar pólipos precancerosos, que es cuando el tratamiento funciona mejor. La edad recomendada para empezar las pruebas es 45.

**Examen pélvico/prueba de Papanicolaou (pap smear):** El examen pélvico examina la salud de los ovarios, el útero, la vagina y el recto.

El examen de mama busca bultos que puedan ser cáncer. La prueba de Papanicolaou sirve para detectar cáncer de cérvix. Necesita un examen pélvico, un examen de mama y una prueba de Papanicolaou cada 1 o 3 años. Su médico le puede ayudar a decidir la frecuencia en su caso. Puede hacerse estos exámenes como parte de una revisión general o puede ir a un ginecólogo.

















## Historial médico familiar

El historial médico familiar contiene pistas médicas para usted y sus seres queridos. Algunas afecciones como el cáncer y las enfermedades crónicas pueden ser cosa de familia. Si sabe que este es su caso, usted y sus familiares pueden tomar medidas para reducir el riesgo de cáncer, como por ejemplo seguir una dieta más saludable, hacer ejercicio con regularidad y dejar de fumar. Si no tiene ningún familiar cerca, un amigo cercano puede ayudarle con alguna información. Es importante que su médico sepa esto para poder atenderle mejor.

Conozca el historial médico de su familia. Escriba la información médica de su familia que conozca en esta sección de la guía. Compártala con su familia y dígales que es conveniente que lo compartan con sus médicos.

Preguntas importantes para su familia o amigos cercanos sobre su historial médico:



## Historial médico familiar

Es importante comunicarle a su médico su historial familiar de cáncer, ictus, enfermedades cardíacas, diabetes o enfermedades mentales.

Relación	Problemas de salud	Causa del fallecimiento (si corresponde)
<b>Madre</b>		
<b>Padre</b>		
<b>Abuelas</b> (paterna y materna)		
<b>Abuelos</b> (paterno y materno)		
<b>Hermanos</b>		

## Chequeo de mi salud emocional

Sus emociones afectan su salud mental. El cuerpo puede sufrir los efectos del estrés y el dolor emocional a largo plazo. Su médico y las organizaciones y los grupos de apoyo de su zona pueden ayudarle. Llame o envíe un texto a **HOPELINE** (919-231-4525 o 877-235-4525) para más información sobre los servicios de su área.

**¿SUFRE DEPRESIÓN?** Es normal estar triste algunas veces. Pero si pasa el tiempo y la tristeza no desaparece, es posible que esté deprimida. La depresión es un problema mental grave que necesita tratamiento. Busque ayuda si se siente triste o tiene alguno de los síntomas siguientes.

La mayoría del tiempo me siento: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

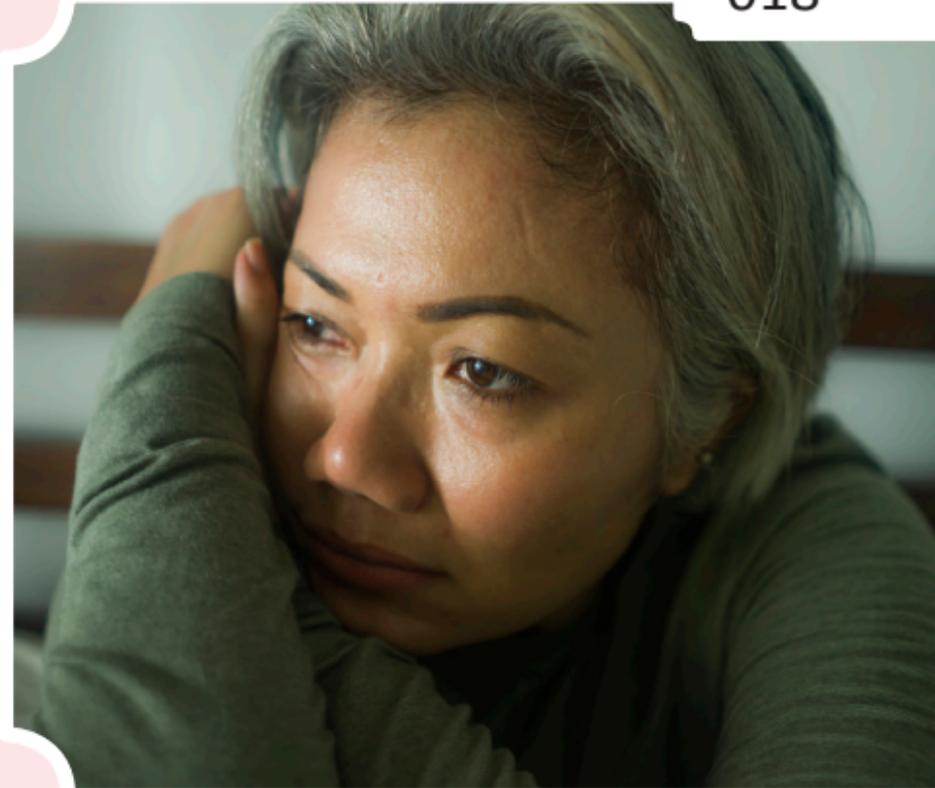
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Chequeo de mi salud emocional

¿Usted...	Sí	No
se siente nerviosa o de mal humor?		
se siente cansada?		
tiene muchos dolores de cabeza?		
tiene dolores de pecho?		
tiene problemas para dormir o duerme demasiado?		
no come bien?		
come demasiado o con demasiada frecuencia?		
le cuesta tomar decisiones?		
no le interesan las cosas que le solían gustar?		
se siente inútil o culpable?		
quiere hacerse daño o hacer daño a otra persona?		



## Vida sana

Llevar una vida sana es más fácil de lo que parece. ¿Cómo de fácil? **Todo lo que necesita hacer es cambiar una sola cosa. Solo una cosa.** Y cuando lo haya hecho y empiece a sentirse bien, cambie otra. Y así poco a poco mejorará más y más su salud. ¿Necesita ayuda para elegir lo que hacer? A continuación, incluimos una lista de ideas. Todas ellas le ayudarán en su viaje a la salud, le harán sentirse mejor y reducirán el riesgo de afecciones graves, como pueden ser las enfermedades de corazón, que es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos. Una vida sana también puede reducir el riesgo de cáncer y diabetes.

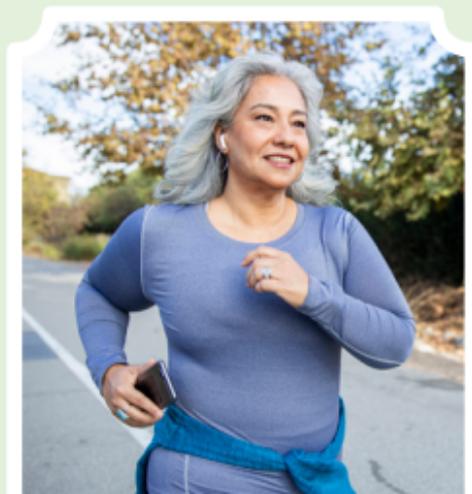
### 1. Practique 30 minutos de actividad física como mínimo tres veces a la semana por lo menos.

¡Mueva el cuerpo para ver grandes mejoras en su salud! Camine, baile y monte en bicicleta. Cualquier cosa que le haga moverse puede mejorar su peso, su estado de ánimo y su presión sanguínea.

#### ¿Qué tres cosas puede hacer para estar más activa?

Por ejemplo: caminar antes del desayuno; subir escaleras; ir de baile los viernes.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Vida sana

### 2. Siga una dieta sana.

Seguir una dieta sana puede ser de gran ayuda para reducir los riesgos de afecciones tales como las enfermedades del corazón, el cáncer y la diabetes. Coma más frutas y verduras todos los días. Coma alimentos con mucha fibra. Elija alimentos que sean bajos en sal, grasas transgénicas y grasas saturadas. Beba agua en lugar de refrescos o jugos.

**¿Qué tres cosas puede hacer para comer mejor?** Por ejemplo: Use pan integral para hacer los sándwiches. Tenga siempre fruta a mano para cuando le entre apetito.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3. Manténgase a un peso saludable.

(Practicar los pasos 1 y 2 hará que esto sea MUCHO más fácil) Para mantener un peso sano lo más importante es sumar y restar. Añada alimentos y bebidas sanas a su cuerpo y así limita las cosas como los platos fritos y la comida rápida. Además, beba menos bebidas azucaradas, como los refrescos, y beba más agua. Si se mantiene activa podrá mantener un cuerpo sano.

**¿Qué tres bebidas o comidas puede limitar para reducir las bebidas azucaradas y los snacks?**

Por ejemplo: refrescos, papas fritas y dulces

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Vida sana

- 4. No tome más de una bebida alcohólica al día.** El alcohol puede elevar la presión sanguínea, el riesgo de ictus y cáncer de mama, además de engordar. Si toma alcohol con regularidad hasta emborracharse, pregúntese por qué lo hace. Muchas mujeres toman, fuman o consumen medicamentos o drogas para aliviar el estrés. Si necesita ayuda, llame al **Ayuntamiento de Carolina del Norte sobre alcohol y drogas**. (1-800-688-4232). Si está embarazada o podría estarlo, no tome en absoluto. Hasta un poquito de alcohol puede causar daños al bebé y anomalías congénitas.



- 5. Deje de fumar e intente alejarse del humo de segunda mano.** Cuando consume tabaco o está expuesta a su humo, aumenta en gran medida el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Los cigarrillos electrónicos también son dañinos para los pulmones. Para dejar de fumar hace falta práctica. Si usted o un ser querido necesitan ayuda para dejar de fumar, llamen a **QuitlineNC** (1-800-QUIT-NOW).

## Vida sana

### 6. Practique el sexo seguro.

Cuando practica el sexo seguro, se protege a sí misma y a su pareja contra infecciones y enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planeados. ¡Use condones y otros anticonceptivos! Si tiene picor, secreciones o ardor es posible que tenga una infección por hongos o una infección de transmisión sexual. Para obtener más información, hable con su médico.



### 7. Haga una prueba de radón en su casa.

Si va a comprar o vender una vivienda, hágale una prueba de radón. Si se trata de una nueva construcción, pregunte si tiene características resistentes al radón y si se han hecho pruebas. El radón es un gas, incoloro, inodoro y radioactivo. La exposición prolongada al radón puede causar cáncer de pulmón.



### 8. Hágase las pruebas de detección apropiadas.

Al hacerse pruebas de detección puede descubrir los problemas antes. ¡Cuanto antes lo sepa mejor! Para obtener más información, hable con su médico.





*Una vida más sana para estar presente... en esos momentos especiales de todos los días*



## Mi viaje hacia la salud

Cuidarse es importante. Su vida y su salud son importantes. Su vida tiene valor y su presencia es necesaria. ¡Actúe!  
¿Cuáles son las maneras de cuidar su salud? Hace falta práctica. Piense en lo que más le gustaría cambiar sobre su salud. **Es hora de dar un pequeño paso.**

**Elija una cosa**, una sola cosa que puede hacer los próximos 30 días.

**Lo que voy a hacer es:** \_\_\_\_\_

**Para conseguirlo, me ayudaré de la siguiente forma:** \_\_\_\_\_

**Si necesito ayuda, se la pediré a estos familiares y amigos:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PRECAUCIÓN: Cánceres más comunes en las mujeres

**Tipos:** Mama  
Cérvix • Colorrectal  
Pulmón • Piel

### Cómo puede reducir el riesgo:

- ✓ Siga una dieta sana
- ✓ Practique la actividad física
- ✓ Conozca el historial médico de su familia
- ✓ Hágase revisiones
- ✓ Deje de consumir tabaco



## Lo que necesita saber si está en TRATAMIENTO:

### Lista para supervivientes del cáncer

- Pida una segunda o incluso tercera opinión si le hace sentir mejor.
- Pídale a un familiar o amigo que le acompañe a las citas para apoyarle, hacer preguntas y tomar notas.
- Dígale a su médico las cosas que son más importantes para usted, para que se incluyan sus objetivos en el plan de tratamiento.
- Hablen de las opciones de tratamiento, incluyendo los beneficios y los efectos secundarios de cada uno, tanto a corto como a largo plazo.
- Pida un plan de atención por escrito que incluya:
  - La frecuencia del tratamiento y las pruebas
  - Los efectos secundarios posibles y cómo controlarlos
  - Los recursos que pueden ayudarle a entender mejor el diagnóstico y el tratamiento
  - Cómo y cuándo contactar al equipo de atención si tiene alguna duda o pregunta



**El Programa de control integral del cáncer de Carolina del Norte** ofrece al público en general, los supervivientes del cáncer y los que abogan por ellos, los cuidadores, los médicos, los socios, las comunidades, las organizaciones y los empleadores los conocimientos, las destrezas y las herramientas que necesitan para promover la salud y ofrecer apoyo durante todo el proceso del cáncer, desde la prevención, la detección temprana y el diagnóstico, hasta el tratamiento, la supervivencia y la atención al final de la vida.

Para más información sobre la prevención y el control del cáncer, visite el sitio web del Programa de control integral del cáncer de Carolina del Norte, Departamento de prevención y control del cáncer en <https://publichealth.nc.gov/cccp>





NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**  
Division of Public Health



Departamento de Prevención y Control del Cáncer • <https://publichealth.nc.gov/cccp>  
NCDHHS ofrece igualdad de oportunidades en el empleo. • 1/2023